



कशासाठी? - पोटासाठी

वैद्य प्रसन्न केळकर बी.ए.एम्.एस्. (मुंबई), टी.टी.सी. (योग)

गेल्या अंकापर्यंत आपण अन्नमार्गातील स्थूल पचनक्रिया पाहिली. अन्नापासून आहाररस व नंतर अन्नरस तयार करून शरीरात शोषण्यापर्यंतच्या या क्रियेत उष्मा (पाचकाग्नि व उष्णता) वायु, क्लेद (द्रव पदार्थ), स्नेह, काल व समयोपयोग म्हणजे आहारविषयक नियमांचा समभाग असतो. यापैकी आहारविषयक नियमांचा ऊहापोह याच सदरात पूर्वी केलेला आहे. इतर गोष्टींचा विचार आता करूयात. अन्नपचन क्रियेत जे विविध पाचकरस (enzymes) भाग घेतात त्यांनाच बहुधा आयुर्वेदात पाचकाग्नि असे म्हटलेले आढळते. उष्णता शब्दाने शरीरांतर्गत उष्णतेचा निर्देश केलेला आहे. सामान्यतः आमाशयातील तापमान १००^०F एवढे असते. थंड पाणी, शीतपेये आदिंमुळे हे तापमान घटते. हे तापमान कमी झाल्यास आमाशय व त्यापुढील अवयवांच्या पचन क्रियेत बाधा उत्पन्न होते. हे अवयव आपले काम पूर्ण क्षमतेने करू शकत नाहीत. कमी झालेली ही उष्णता पूर्ववत व्हावयास काही काळ जावा लागतो. तसेच शरीरांतर्गत इतरत्रची उष्णताही यासाठी वापरली जाते. यामुळेच भोजनापूर्वी पाणी पिणे टाळण्यास सांगितले आहे. तसेच भोजन काळाच्या जवळपास शीतपेयांचे सेवन टाळावे.

भोजनपूर्व पाणी पिणे हे अर्थात तीक्ष्णाग्नि व मेदस्वी व्यक्तिसाठी हितकर ठरू शकते.

यानंतर येते ते वायुचे कार्य. ही मुख्यतः दोन असतात. एक अन्ननलिका, आमाशय आदिंच्या हालचालींनी अन्नाला अग्नीजवळ नेणे व दुसरे शरीरांतर्गत अग्नि प्रज्वलित ठेवणे. अग्निला उत्तेजन देण्याचे कार्य वायुच्या समानवायु या प्रकारामार्फत मुख्यतः केले जाते.

तिसरा महत्त्वाचा घटक म्हणजे क्लेद किंवा द्रवत्व. क्लेदनाचे काम हे आहाराबरोबर घेतलेल्या द्रवामुळे तसेच लाळ आदि पाचक स्रावांमुळे होते. आमाशयात स्रवणारा क्लेदक कफ हा यात विशेष काम करत असतो. आहारातील या ओलेपणामुळे आहार पदार्थांचे घनत्व कमी होऊन यांचे विघटन होते व पचनाचे कार्य सुगमपणे होऊ शकते.

यानंतर येतो तो स्नेह म्हणजे स्निग्धपणा. आहारातील तूप, तेल आदि स्निग्ध द्रव्यांमुळे आहाराला मृदुता येते. तसेच आहार रूचकर बनतो. अग्नि प्रदीप्त होण्यास स्नेहाने मदत होते. वाताचे अनुलोमन होण्यास मदत होते. स्निग्ध आहारामुळे इंद्रियांना दृढता येते.

(क्रमशः)

आयुः धर्मार्थकाममोक्षाय ।
'आयुर्हितं' आयुर्हिताय ॥

आयुर्हित

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्राचे वार्तापत्र

वर्ष ३ • अंक ४ • चैत्र, शके १९२८ • १५ एप्रिल ०६

संपादक : वैद्य प्रसन्न केळकर • सहसंपादक : वैद्य नरेंद्र कढे

सल्लागार मंडळ : डॉ. गुरुनाथ म्हापसेकर, वैद्य राजन पाटणकर,
श्री. प्रकाश मोडक, श्री. मोरेश्वर दिवाण, सौ. प्रिया घैसास

संपादकीय

सध्या बाजारात मोसमी फळे भरपूर येत आहेत. खास उन्हाळ्याची अशी कलिंगड, टरबूज, खरबूज, जाम, द्राक्षे इ. फळे तसेच फळांचा राजा आंबाही मोठ्या प्रमाणात येऊ लागला आहे. फळे खाणे हे आरोग्यासाठी हितकर असल्याने सर्वसामान्यांपासून श्रीमंतांपर्यंत सर्वच जण आपापल्या मगदूराप्रमाणे फळे खरेदी करत असतात. मात्र आपण खात असलेली फळे खरोखरच आरोग्यदायक आहेत, कां आपण विकतचे दुखणे घेत आहोत असे वाटण्यासारखी परिस्थिती सध्या दिसत आहे. या विषयाचा उहोपोह करण्याचे कारण फळे हा परिवर्तनशील पदार्थ आहे. तसेच नाशिवंतही आहे. फळांमध्ये विशिष्ट काळात परिवर्तन होत असते व कच्च्या फळांचे हळूहळू पिकलेल्या फळांत रूपांतर होऊन कालांतराने ती परिपक्वावस्था सोडून

अतिपक्व होतात व मग खराब होतात. हे निसर्गचक्र आहे. पण नफा कमावण्याच्या हव्यासापोटी माणूस या चक्रात ढवळाढवळ करत आहे. कालचा जमाना कीटकनाशकांचा होता. तेव्हा फळे व भाज्यांवर फवारल्या जाणाऱ्या कीटकांनाशकाबद्दल बरीच चर्चा होती. आज फळांच्या या परिवर्तनाच्या चक्राला अटकाव करण्याचे वा त्याला अनैसर्गिक गति देण्याचे प्रकार घडत आहेत. द्राक्षांसारखी फळे जास्त काळ टवटवीत दिसावीत म्हणून त्यावर विविध प्रकारची रसायने लावली जातात. या उलट आंबा, केळी, डाळींब यासारखी फळे लवकर पिकावीत म्हणून त्यावर रसायने वापरली जातात. ही रसायने शरीरासाठी घातक असल्याने अनेकवार सिद्ध झाले आहे. यात सर्वांत जास्त वापर

(पान ८ वर)

प्रथमोपचार - FIRST AID

श्रीमति मीना फणसे

श्रीमति मीना फणसे या आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्टच्या एक विश्वस्त असून नागरी संरक्षण दलातून वरिष्ठ अध्यापक म्हणून निवृत्त झाल्या आहेत. तसेच त्यांच्या कामाबद्दल त्यांना राष्ट्रपति पदकाने गौरविण्यात आलेले आहे.

अ) प्रथमोपचाराची व्याख्या

एकाएकी घडलेल्या अपघातात सापडलेल्या रुग्णावर, प्रशिक्षित प्रथमोपचारकाने शास्त्रीय पद्धतीने, उपलब्ध साधनांचा वापर करून जागच्या जागी 'ताबडतोब परंतु तात्पुरता' केलेला उपचार; वैद्यकीय मदत मिळेपर्यंत केलेला उपचार.

ब) प्रथमोपचारांचे उद्देश

१) रूग्णाचा जीव वाचविणे. Save the life of person

२) रूग्णाचे दुखणे वाढू न देणे. To prevent further aggravation (growth) काट्याचा नायटा होऊ न देणे.

३) रूग्णाच्या शारीरिक किंवा मानसिक वेदना / दुःख हलके करणे. minimise pain of injury.

४) डॉक्टरांची मदत मिळेपर्यंत उपचार करून डॉक्टरांच्या कामाचा भार हलका करणे, To reduce the workload of Doctor.

क) प्रथमोपचाराच्या पायऱ्या व अवस्था. Stages of First Aid

एकादा अपघातग्रस्त रूग्ण

तुमच्याकडे आला किंवा आणला गेला तर तुम्ही त्याच्याबाबत प्रथमोपचारक या नात्याने कोणती कृती/कार्यवाही कराल?

१) रोगनिदान (Dignosis)

२) उपचार (Treatment)

३) रवानगी (Disposal)

१) रोगनिदान परीक्षा - हा सर्वात महत्वाचा पाया आहे. अचूक निदान झाले की लवकरात लवकर योग्य उपचार करणे सोपे जाते. अन्यथा रोगाची नीट परीक्षा न झाल्याने रोगी दगावण्याची शक्यता नाकारता येत नाही. त्यासाठी रोगनिदान महत्वाचे.

रोगनिदान

१. इतिहास / कारणे - रूग्ण शुद्धीवर असल्यास

२. चिन्हे - रक्त, सूज, जखम इ. (निरीक्षणाने कळतात)

३. लक्षणणे - रूग्णाच्या भावना, वेदना, घशाला कोरड, थकवा, भूक लागणे इ. हाताला मुंग्या येणे, गरगरल्यासारखे वाटणे.

(पान ७ वर)

चिमुकल्यांचे आरोग्य

वैद्या सौ. अरूणा टिळक

बी.ए.एम्.एस्. (मुंबई)

वैद्या अरूणा टिळक या आयुर्वेद तज्ञ असून ठाणे येथे आयुर्वेदीय चिकित्सालय चालवितात.

मागील अंकात आपण हरड्यापर्यंत विविध उपयोग पाहिले. आता पुढील औषधींचे उपयोग बघू.

बेहडा - बेहडा हे पण हरड्याप्रमाणे तुरट फळ आहे. बाळगुटीत बेहडासाल उगाळून वापरली जाते. कोरडा खोकला येणे, खोकल्याची ढास बराच वेळ चालू रहाते, थोडासा कफ पडल्यावर जरा बरे वाटते; अशावेळी बेहड्याचा मधातून खूप चांगला उपयोग होतो. बेहडा साल दिल्याने बसलेला आवाज पण सुधारतो. बाळांना दररोज दिल्याने कफाचे विकार होत नाहीत.

भल्लातक (बिब्बा) - बिब्बा मोठ्या माणसांनी वापरताना सुद्धा ती जरा साशंकच असतात. मग लहान मुलांना वापरा असे सांगितल्यावर त्यांच्या माता नक्कीच चिंताक्रात होतील. पण लहानांना आठ दिवसातून एकदा बिब्बाचा एक वळसा पोटात दिल्यास खोकला, दमा, उचकी, कृमि इ. वर उपयोगी ठरतो. बाळंतीण स्त्रियांस आपण जे लाडू देतो. त्यात गोडांबी म्हणजे बिब्बाच्या बिया घातल्यास तिचे सर्व वातविकार दूर होतात.

व आईच्या दुधामधून बाळाला बिब्बाचे गुणकारी तत्वांचासुद्धा फायदा होतो. अर्थात बिब्बा वापरताना तो उतत नाही याची खात्री करून वैद्यांच्या सल्ल्यानेच वापरावा.

सुंठ - सुंठ ही जाठराग्नि प्रदीप्त करते. व पचनास मदत करते. दुधाचे पचन करण्यात सुंठ उत्तम आहे. दररोज किंवा एक दिवसाआड सुंठ द्यावी. अजीर्ण अपचन, आमांश, अतिसार आदि अनेक विकारावर उपयोगी ठरते. सर्दीमुळे नाक चोंदणे, डोके दुखणे या विकारात फायदेशीर ठरते. सुंठ ही उष्ण असते. ज्या बालकांना मलावरोध (शी दो-तीन दिवसांनी होणे) असतो, अशांना सुंठीचा वापर करू नये.

पिंपळी - लेंडी पिंपळी व गज पिंपळी असे दोन प्रकार पडतात. पिंपळी उष्ण वीर्याची असते त्यामुळे वात, पित्त कफ या त्रिदोषांवर उपयोगी ठरते. पिंपळीने कफ सुटतो. नवीन कफाची उत्पत्ती थांबते. सितोपलादि चूर्णात पिंपळीचा वापर असतो. लहान मुलांना कफाचे उत्तम

(पान ७ वर)

(पान १ वरून)

होतो तो सध्या चर्चेत असलेल्या कॅल्शियम कार्बाईडचा. आपण खात असलेली फळे दोन प्रकारात मोडतात. द्राक्षे, सफरचंद, चिवू यासारखी सालासकट खाल्ली जाणारी फळे व केळी, आंबा, डाळींब यासारखी साले काढून खाल्ली जाणारी फळे. द्राक्षांसारख्या फळांवर तर या रसायनांचा एवढा थर असतो की दोन तीन वेळा धुवूनही ही रसायने जात नाहीत. अशी फळे खाल्यावर दोन प्रकारे घातक असतात. एक-स्थानिक दुष्परिणाम. हे सामान्यतः घसा खवखवणे, घसा-नाक सुजणे, आवाज बसणे, खोकला, ताप अशा विविध प्रकारांनी व पायऱ्यांमध्ये दृष्टीगोचर होतात. हे परिणाम अशी फळे खाल्यावर लगेच म्हणजे एक दिवसापासून चार पाच दिवसांत दिसतात. दुसरे परिणाम होतात ते जास्त दूरगामी व हळूहळू होणारे. यात कॅन्सर पासून शरीरातील हार्मोन्सचे संतुलन बिघडणे, चिडचिड वाढणे, घसा कोरडा पडणे इ. स्वरूपात दिसू शकतात. या सर्व

प्रकारांत भरमसाठ पैसे देऊन फळे घ्या व आजार मोफत मिळवा असे प्रकार आपल्या नशिबी येतात. यामुळे आपण घेत असलेली फळे, भाज्या या रसायनयुक्त आहेत याची जवळजवळ खात्री बाळगून ती शक्यतो गरम पाण्याने स्वच्छ धुवून घ्या, गरम पाण्यात थोडा वेळ बुडवून ठेवा मग स्वच्छ कापडाने पुसून घ्या व मगच खा. या उपायाने सुद्धा ही रसायने पूर्णत जातील याची खात्री नसतेच त्यामुळे घसा दुखणे आदि लक्षणे दिसू लागताच शीतपेये पूर्ण टाळा. थंड पाणी वा पदार्थ घेणे पूर्ण टाळा. गरम पाण्याच्या गुळण्या करा. गरम पाण्यात साजूक तूप घालून ते प्या. त्याने ही लक्षणे फार वाढणार नाहीत. या उपरही त्रास वाढल्यास आपल्या डॉक्टर, वैद्यांचा सल्ला घ्या. हल्ली ही रसायने स्वस्तात सहज उपलब्ध होत असल्याने त्यांचा सर्रास वापर वाढला आहे. याबद्दल सर्वसामान्यांनी सरकारकडे आवाज उठवणे गरजेचे आहे. हा उन्हाळा आपल्याला आरोग्यदायक जावो हीच सदिच्छा !

पव्यवहाराचा पत्ता :

संपादक, आयुर्हित,
आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व संशोधन केंद्र
५, दीनदयाळ सोसायटी,
गुरुकुल सोसायटीजवळ,
पांचपाखाडी, ठाणे (प.) - ४००६०२.
दूरध्वनी : २५३३ २४२६
Email : prasanna@bom8.vsnl.net.in

प्रकाशक :

आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट व
संशोधन केंद्रासाठी कार्यकारी विश्वस्त
वैद्य श्री. प्रसन्न केळकर यांनी
'आयुर्हित' हे वार्तापत्र
५, दीनदयाळ सोसायटी,
गुरुकुल सोसायटीजवळ, पांचपाखाडी,
ठाणे (प.) येथे प्रसिद्ध केले.

या अंकातील लेखांत व्यक्त केलेल्या मतांशी संपादक व आयुर्वेद हितैषणी ट्रस्ट सहमत असतीलच असे नाही. ती त्या लेखकांची वैयक्तिक मते समजावीत.

अक्षरजुळणी : अजय रिसबूड - ९८२०७२६२२७

खाजगी वितरणासाठी

जीवनयोग निरूपण

- प्रसन्नानंद

गेल्या अंकात आपण मनाच्या वृत्तींचे पाच प्रकार व त्यातील निद्रा या प्रकाराबद्दल सविस्तर उहापोह केला होता. प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा व स्मृति या पाचही वृत्तींचा निरोध करणे म्हणजे योग साधणे होय.

अभ्यास वैराग्याभ्यां तन्निरोधः ।।

या वृत्तींचा निरोध करण्याचा मार्ग म्हणजे अभ्यास व वैराग्य. अभ्यासाची व्याख्या 'पुनः पुनः भ्यासः अभ्यासः।' अशी केली जाते. म्हणजे एखादी गोष्ट पुन्हा पुन्हा वारंवार करत राहणे म्हणजे अभ्यास. हल्लीची मुले एखादा धडा एकदा वाचून झाला की अभ्यास झाला असे म्हणतात. मग पुन्हा परिक्षेच्या अगोदर परत एकदा वाचून महत्वाचा भाग पाठ केला की झाले. परंतु या प्रकारची स्मृति ही अल्पजीवी असते. कोणतीही गोष्ट चांगली घोटल्याशिवाय, वारंवार उजळणी केल्याशिवाय पक्की होत नाही. व हेच अभ्यासाचे मर्म आहे. असो. तर या मनोवृत्तींचा निरोध करण्याचा रोज प्रयत्न करणे म्हणजे अभ्यास. निरीक्षण, परिक्षण, चिंतन व अनुभव या अभ्यासाच्या पायऱ्या आहेत. चित्तवृत्ती कशा निर्माण होतात, त्या कशाने फुलतात, यांचे निरीक्षण करून, परिक्षण करून त्यांचा निरोध करण्याचा मार्ग चिंतनाने सापडतो व तो अंमलात आणण्याचा प्रयत्न रोज करणे म्हणजेच

अभ्यास होय.

परंतु नुसत्या अभ्यासाने चित्तवृत्तींचा निरोध होत नाही. त्यासाठी त्यांचा निरोध करण्याचा मार्ग म्हणजे वैराग्य. वैराग्य शब्दाची व्याख्या 'विगतः रागः यस्य सः।' अशी केलेली आहे. राग म्हणजे आसक्ति. ही आसक्ति नाहीशी होणे, विगत होणे; म्हणजे वैराग्य होय. मन हे इंद्रियांमार्फत विविध विषयांकडे धाव घेत असते. ही विषयांची आसक्ति नाहिशी होणे म्हणजे वैराग्य होय. मनावर ताबा मिळवायचा तर मनाच्या आसक्ति नष्ट व्हायला हव्यात. संयम वाढवायचा प्रयत्न करायला हवा. परंतु हल्ली फ्राईड पासून निर्माण झालेले मनोविज्ञान नेमके उलट मार्गदर्शन करत असते. हल्लीचे बहुतांश मनोविकार तज्ञ मन मोकळे करा. मनःपूत समाचरण करा असे सल्ले देतात. येथेच चूक होते. आधीच ताबा सुटत असलेल्या मनाला लगाम घालायची सवय करावयाची सोडून त्याला मोकळे केले तर ते बेफाम धावणाऱ्या वारुसारखे चौफेर उधळते. त्याला आटोक्यात आणणे अजूनच कठीण जाते. यामुळे मन सैल सोडणारी relaxant किंवा tranquiliser या औषधांचा वापर हा अति जपून करायला हवा. मात्र हल्ली तो अनिर्बंधपणे होताना दिसतो. असो. तर वैराग्य म्हणजे आसक्ति

(पान ७ वर)

आरोग्य कुंडली

- डॉ. श्रीकांत राजे
एम्.बी.; डी.एम्.आर.डी.

डॉ. राजे हे व्यवसायाने रेडिओलॉजिस्ट असून मेडिकल अ‍ॅस्ट्रॉलॉजी विषयाचा त्यांचा गाढा अभ्यास आहे.

जन्म राशी कुंडली

१	१२	११	१०
२	चंद्र	८	९
३	४	५	६

जन्म लग्न कुंडली

४	३	२	१
५	११	१०	९
६	७	८	९

वृषभ रास / वृषभ लग्न

वृषभ रास लग्नी असता व्यक्ती चांगल्या प्रकृतीची असते. ही रास पृथ्वी तत्त्वाची असल्याकारणाने पृथ्वीचे सर्व गुण ह्यांच्यात असतात. ह्या व्यक्ती सहसा आजारी पडत नाहीत. ही राम मान, घसा, स्वर इंद्रिये, थायरॉइड, मानेचे मणके ह्या वर अम्मल गाजवते. ह्या राशीचा स्वामी शुक्र असल्याने कला व सौंदर्य ह्याकडे या व्यक्ती आकर्षित होतात. चंद्राचे उच्च स्थान व रोहिणी नक्षत्र ह्या राशीत असल्याने ह्या व्यक्ती भावनाप्रधान असतात. उदा स्वयं भगवान श्री कृष्णाची हीच रास होती व त्याची व सुदाम्याची भेट बऱ्याच वर्षांनी झाल्यावर कृष्णाच्या डोळ्यांतून अश्रूंचे पाणलोट वाहू लागले.

ह्या राशीत किंवा लग्नात मंगळ

असल्याने घशाचे किंवा मानेचे ऑपरेशन निश्चित संभवते. ह्यांचे घसे सारखे दुखतात, तसेच मानदुखी, सरव्हायकल स्पॉडी लायटीस होतो. शनी दूषित असल्यास मानेची फ्रॅक्चर्स, टी.बी., कॅसर संभवतो. शुक्र दूषित असल्यास थंड पेयाने घसादुखी संभवते. चंद्र दूषित असल्यास डिप्रेसन, सारखी बडबड व त्यामुळे घशाचे विकार संभवतात. केतू असल्यास मानेवर डाग, चामखीळ, जन्मखूण असते. गानसम्राज्ञी लता मंगेशकर ह्यांचे लग्न वृषभच आहे. त्या जन्मतःच उत्तम गळा घेऊन आल्या आहेत. गुरू दूषित असल्यास थायरॉइड, पॅराथायरॉइड ग्रंथीचे आजार संभवतात व संपूर्ण शरीराचीच प्रकृती ढासळते.

(पान ५ वरून)

नष्ट होणे. आता समोरचे विषय दूर करून 'दृष्टीआड सुख' न्यायाने आसक्ति गेली म्हणणे म्हणजे एक प्रकारे आत्मवंचनाच होय. कारण विषय समोर असताना त्याबद्दल आसक्ति निर्माण होऊ न देणे हे खरे वैराग्य. संन्यास घेऊन जंगलात जाऊन निरासक्त होणारा, पण प्रतिसृष्टी निर्माण करण्याची अभिलाषा बाळगणारा विश्वामित्र म्हणूनच मेनकेच्या मोहात चटकन सापडतो. व संसारात राहूनही निर्मोही झालेला, आपल्याच बाळाला नकळत पायाखाली तुडवणारा गुरा कुंभार श्रेष्ठ ठरतो. आजच्या जगात प्रत्येक जणच कुठल्याना कुठल्या विषयात आसक्ति बाळगून त्यामागे धावत असतो. नोकरी, बढती, वरकमाई, व्यसने, विषयसुख एक ना दोन. अनेक विषय आपल्याला गुंतवायला हात जोडून उभे असतात. यापासून निरासक्त होण्याचा प्रयत्न या विषयांच्या गराड्यात राहूनच करायचा आहे. तरच आपल्याला वैराग्य साधता येईल व चित्तवृत्तींचा निरोध होऊ शकेल.

(पान ३ वरून)

औषध आहे. भूक नसणे, वारंवार अजीर्ण होणे, अत्राची चव नसणे अशा अनेक विकारात ते उपयोगी आहे. गरम(उष्ण) असल्यामुळे जपून वापर करावा, म्हणजे फायदाच होतो.

(पान २ वरून)

इतिहास - चिन्हे व लक्षणे यांच्या मदतीने रोगाचे निदान करणे.

२) उपचार - रोगाचे अचूक निदान झाले की त्याप्रमाणे प्रथमोपचारकाने समयसूचकतेने व प्रसंगावधान ठेवून आजारानुसार योग्य ते उपचार करावे. उपचार करतांना काही पथ्ये पाळणे आवश्यक असते. फक्त प्रथमोपचारकच आहोत ही मर्यादा लक्षात ठेवून उपचार करावे. (Half knowledge is dangerous) रूग्णाचा मृत्यू जाहीर करू नका. डॉक्टरांनाच तो अधिकार आहे हे बंधन लक्षात ठेवावे. तसेच त्याने काय करावे व करू नये दोन्ही गोष्टी अत्यंत महत्त्वाच्या आहेत. (What to do & what not to do) योग्य उपचार दिल्यास रोग्याचा जीव वाचेल. पण नको ते केल्यास उपाय किंवा उपचाराऐवजी अपायच होऊन रोग्याच्या जीवाला धोका पोहोचेल. आपल्याला रूग्णाचा जीव वाचवायचा आहे. (We are suppose to render First Aid not lost aid)

३) परत पाठवणी /रवानगी - योग्य उपचारानंतर रूग्णाची जबाबदारी घेऊन पाठवणी करावी.

अ) घरी - प्रथमोपचार करून घरी पाठवावे.

ब) दवाखाना - रूग्ण गंभीर स्वरूपाचा असेल तर प्रथमोपचार देऊन तातडीने रूग्णालयात पाठविण्याची व्यवस्था करावी.